

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



100 சக்சஸ் டிப்ஸ்

வெற்றிக்குத் துணைநிற்கும் 100 எளிய
வழிமுறைகள்

எஸ். லாரன்ஸ் ஜெயக்குமார்

100 சக்சஸ் டிப்ஸ்

வெற்றிக்குத் துணைநிற்கும் எளிய வழிமுறைகள்

எஸ். லாரன்ஸ் ஜெயக்குமார்

உள்ளே...

1. நேர்மறை வார்த்தைகள்
2. சிறியதாக ஆரம்பியுங்கள்
3. நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள் என்று நம்புங்கள்
4. உங்களின் முதல் நண்பன் நீங்கள் தான்
5. எங்கே தவறு
6. உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள்
7. உங்களை நீங்களே மன்னியுங்கள்
8. கடந்த காலத் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்
9. நிலைமை இன்னும் மோசமாக வாய்ப்புண்டு
10. முதலில் செய்ய வேண்டியதை முதலில் செய்யுங்கள்

- 11.முதன்மையானவனா? சிறந்தவனா? வித்தியாசமானவனா?
- 12.எதிர்மறை விஷயங்களையும் வாய்ப்புக்களாகப் பாருங்கள்
- 13.நேர்மறை ஐடியாக்கள்
- 14.காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள்
- 15.செயலில் இறங்குங்கள்
- 16.செயலைத் தீவிரப்படுத்துங்கள்
- 17.சரியான காரணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்
- 18.சிந்தனைகளைக் குவியுங்கள்
- 19.கம்பீரமாக நடந்து வாருங்கள்
- 20.புன்னகையுடன் வணக்கம் செலுத்துங்கள்
- 21.கம்பீரமாய் நிமிர்ந்து அமருங்கள்
- 22.ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடு
- 23.உங்களைச் சுற்றிலும்
- 24.வெற்றிகரமான முடிவு அமையும் என்று நம்புங்கள்
- 25.படபடக்காதீர்கள்
- 26.பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கச் சிறந்த வழி
- 27.முன்றாம் கோணம்
- 28.தவறு நிகழ்ந்து விட்டது
- 29.உங்களின் மோசமான விமர்சகர் நீங்களே தானா?
- 30.உங்களால் முடியும் என்று நம்புங்கள்
- 31.நீங்கள்தான் சிறந்தவர்
- 32.நீங்கள் தான் ராஜா!
- 33.வாய்ப்புகளை எதிர்நோக்குங்கள்
- 34.பொறுப்புகளைத் தட்டிக்கழிக்காதீர்கள்
- 35.உடன் பணிபுரிவோர்
- 36.கசப்பு உணர்வுகளை மறந்து விடுங்கள்
- 37.நல்ல நட்பைப் பெறுங்கள்
- 38.நீங்கள் தனியல்ல என்பதை உணருங்கள்
- 39.உங்களை நிதானமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்
- 40.புத்தக நண்பன்

- 41.மனவருத்தம் என்ற மாயவலை
- 42.கொண்டாடுங்கள்
- 43.நன்றாக மூச்சு விடுங்கள்
- 44.கண்களைக் கவனியுங்கள்
- 45.படுக்கையறை உங்கள் அலுவலகம் அல்ல!
- 46.அந்த 5 நிமிடங்கள்
- 47.முன்னுரிமை
- 48.நேரங்காலம் பார்க்க வேண்டாம்
- 49.ஒரு புதிய நல்ல பழக்கம்
- 50.மனதிற்கு மென்மை தரும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்
- 51.யாராவது ஒருவரைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள்
- 52.நன்றி கூறுங்கள்
- 53.பாராட்டுங்கள்
- 54.அடுத்தவர்களைக் குறைசொல்வதை நிறுத்துங்கள்
- 55.விளையாட்டுத்தனமாய் இருங்கள், பரவாயில்லை!
- 56.குறைகளை விட நிறைகளுக்காய் வாழ்த்துங்கள்
- 57.கொடைகளை நினையுங்கள்
- 58.உங்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படத்தைப் பாருங்கள்
- 59.பிடித்த 100 விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்
- 60.புதிதாக ஒன்றினை உருவாக்குங்கள்
- 61.விளையாடுங்கள்
- 62.கடந்த காலம்; எதிர்காலம்
- 63.டி.வி யின் பிடியிலிருந்து வெளியே வாருங்கள்
- 64.உடல் சார்ந்த செயல்கள்
- 65.உங்களுடைய லட்சியம் SMART ஆக இருக்கிறதா?
- 66.SWOT - ஆய்வு
- 67.தள்ளிப்போடாதீர்கள்
- 68.நேரநிர்வாகம் கொண்டிருங்கள்
- 69.ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயம்
- 70.குறிக்கோளை அடைந்து விட்டதாக நினையுங்கள்

- 71.குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்
- 72.முடிவெடுங்கள்
- 73.முடிவெடுத்தலின் படிகள்
- 74.பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்
- 75.பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதன் படிகள்
- 76.தேர்ந்தெடுங்கள்
- 77.மாற்றங்களை நேசியுங்கள்
- 78.வசதி வட்டத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள்
- 79.இதுவும் கடந்து போகும்
- 80.உங்களிடம் நீங்களே நடிக்காதீர்கள்
- 81.தோல்விகள், இழப்புகள்
- 82.அழகைப் பாருங்கள்
- 83.உண்மையான தேவை என்ன?
- 84.உலகம் முழுக்கவே வாய்ப்புகள்
- 85.உங்களுடைய எதிர்காலம்
- 86.உடனே ஆரம்பியுங்கள்
- 87.முடிவு செய்பவர் நீங்களாக இருங்கள்
- 88.முன்னேற்றத்தின் திசை
- 89.ஆள் பாதி ஆடை பாதி
- 90.உயர்ந்தவைகளையே நாடுங்கள்
- 91.உற்சாகமாக நடங்கள்
- 92.உங்கள் தோற்றம் குறித்து பெருமை கொள்ளுங்கள்
- 93.முன்வரிசையில் அமர வேண்டுமா?
- 94.பங்களிப்பு
- 95.பணத்தால் சந்தோஷத்தை வாங்குங்கள்
- 96.பத்து நிமிட வேலை செய்து பழகுவர்கள்
- 97.ரிஸ்க் எடுக்கத் தயாராக இருங்கள்
- 98.தோல்வி கொடுக்கும் ஐடியா
- 99.ஒரு கணம்
- 100.நீங்கள் ஜெயிக்கப் பிறந்தவர்

1

நேர்மறை வார்த்தைகள்

எப்போதும் பேசும்போது நேர்மறை வார்த்தைகளையும், வாக்கியங்களையுமே பயன்படுத்துங்கள். 'என்னால் முடியாது', 'இது நடக்காது' என்றே எப்போதும் கூறினால், அவ்விஷயம் உங்களுக்கு முடியாமல் போவதற்கு, நடக்காமல் போவதற்கான வேலைகளையே செய்கிறீர்கள் என்று பொருள். அதாவது உங்களுக்கு எதிராக நீங்களே செயல்படுகிறீர்கள். நீங்களே உங்கள் பக்கம் இல்லாவிட்டால் வேறு யார் இருப்பார். அதனால் நேர்மறை வாக்கியங்களைப் பேசி உங்களுக்காக நீங்கள் செயல்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

2

சிறியதாக ஆரம்பியுங்கள்

பெரிதாக சாதிக்க வேண்டுமானால் நாம் பெரிதாகத் தான் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஏனென்றால் பெரிதாக ஆரம்பிப்பது எப்போதுமே நம்மால் முடியாமல் போகலாம். அதற்காகக் காத்திருந்து காலங்களை வீணடிப்பதை விடச் சிறியதாக ஆரம்பிக்கலாம். சிறியதாக ஆரம்பிக்கும் போது, நாம் சாதனையை நோக்கிய பயணத்தை ஆரம்பித்து விட்டோம் என்ற திருப்தி கிடைப்பதோடு, நம்பிக்கையும் உருவாகிறது.

3

நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள் என்று நம்புங்கள்

உங்களை வெற்றி பெறவைப்பதில் உங்கள் நம்பிக்கையை விடச் சிறந்தது வேறொன்றுமில்லை. நம்புங்கள் உங்களை முழுமையாக நம்புங்கள். சந்தேகங்களையும், அவநம்பிக்கைகளையும் தாண்டி உங்களை நீங்களே நம்புங்கள். நம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும் எத்தகைய வெற்றியையும் சாத்தியமாக்கும்.

4

உங்களின் முதல் நண்பன் நீங்கள் தான்

நிறையப்பேருக்கு இருக்கக்கூடிய பெரிய பிரச்சினை அவர்களின் முதல் எதிரியாக அவர்களே இருப்பது தான். எதைச் செய்வதற்கு முயற்சி செய்தாலும் அதில் முதல் முட்டுக்கட்டை போடுவது அவர்களே தான். உங்களை ஒரு அற்புதமான நண்பனாக நினைக்கப் பழகுங்கள். உங்களுடன் நீங்களே பேசுங்கள். நிறை குறைகளை அலசுங்கள். உங்களால் உங்களை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளும்படி நீங்களே நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நம்மாலே நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால் பிறரால் எப்படி ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்?

5

எங்கே தவறு

உங்களின் லட்சியப்பாதையில் ஏற்பட்டிருக்கும் தற்காலிகத் தடைகளுக்கும் தோல்விகளுக்கும் காரணம் என்ன என்று ஆய்வு செய்யுங்கள். எங்கே தவறு நிகழ்ந்திருக்கிறதோ அதைக்கண்டறிந்து சரி செய்யுங்கள். அது எளிதான காரியமல்ல தான். ஆனால் அத்தவறுகளைச் சரிசெய்யாமலே வெற்றிபெறமுடியும் என்று நினைப்பது வீண்முயற்சியில் முடியும்.

6

உங்களை நீங்களே பாராட்டுங்கள்

நாம் கவலையோடு இருக்கும் போது, தோல்விகளில் துவண்டிருக்கும் போது, நம்மை நாமே நொந்து கொள்வோம். 99 விஷயங்கள் நல்லதாக நடந்து, ஒரே ஒரு விஷயம் தவறாகிப் போய்விடுவதாலும் தோல்விகள் வரக்கூடும். ஆனால் அத்தகைய சமயங்களில் சரியாகச் செய்த 99 விஷயங்களுக்காகப் பாராட்டுவதை விடுத்து, தவறாகப் போன ஒரே ஒரு விஷயத்திற்காக வருந்தக் கூடாது. உங்களின் திறமைகளை நீங்களே அங்கீகரித்துக் கொள்வது ஒரு சிறந்த விஷயம்.

7

உங்களை நீங்களே மன்னியுங்கள்

உங்களின் தவறுகளுக்காக உங்களையே தண்டித்துக் கொள்வதால் தவறுகள் சரியாகப் போய்விடாது. அதற்குப் பதிலாக அத்தவறினை ஆராய்ந்து பாருங்கள். அது தெரிந்து செய்த தவறாக இருந்தால், இனி அதனைச் செய்ய மாட்டேன் என்று உறுதி கொள்ளுங்கள். உங்களையே நீங்கள் பெரிய மனது பண்ணி மன்னித்து விடுங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் மன்னிக்கப்பட்டால் தான் அடுத்த வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.

8

கடந்த காலத் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

கடந்த காலம் எப்போதுமே கடந்து போன காலம் தான். அதிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் விலையுயர்ந்த பரிசு அனுபவங்கள் மட்டுமே. அதனால் தவறாகிப் போன கடந்த காலத்திற்காக வருத்தப்படுவதை விட, அதிலிருந்து பாடம் கற்று புதிய முயற்சிகளைத் தொடர முயல்வோம்.

9

நிலைமை இன்னும் மோசமாக வாய்ப்புண்டு

இப்போதிருக்கும் நிலைமைக்கே நொந்து கொள்கிறீர்களே., நிலைமை இன்னமும் மோசமாகப் போவதற்கு வாய்ப்புண்டு என்பதை அறிவீர்களா. அதனால் நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நிலையில் இருந்தாலும், இருக்கும் நிலைமையை நொந்து கொள்ளாமல், அதற்கு நன்றி கூறி, அதை விடச் சிறந்த நிலைக்கு முயல வேண்டும்

10

முதலில் செய்ய வேண்டியதை முதலில் செய்யுங்கள்

ஸ்டீவன் கோவியின் அற்புதமான மந்திரம் இது. சிந்தித்துப் பார்த்தால், நாம் முதன்மையாகச் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களைச் செய்யாமல், தள்ளிப்போட்டு, இரண்டாம், மூன்றாம் நிலையில் உள்ள வேலைகளை, அல்லது முக்கியத்துவமே இல்லாத வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்து கொண்டிருப்போம். அதுவே நம்முடைய தோல்விக்கு, நாம் இலக்குகளை அடையாமல் இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணமாக அமைகிறது.

11

முதன்மையானவனா? சிறந்தவனா? வித்தியாசமானவனா?

நாம் நம் வாழ்க்கையில் மேற்கண்ட மூன்று நிலைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் இருந்தால் வெற்றி நிச்சயம் கிட்டும். படிப்பில், விளையாட்டில், வேலையில் முதன்மையாக இருப்பவனுக்கு வாழ்க்கையில் பிரச்சினையில்லை. அவன் மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வந்து விடுவான். எந்த விஷயத்தையும் சிறப்பாகச் செய்பவனும் உயர்ந்த நிலையை அடைவான். அதே போல் எதையும் வித்தியாசமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படுபவனும் வெற்றி அடைகிறான். அதனால் இந்த மூன்று விஷயங்களில் ஏதாவது ஒன்றினை நமதாக்கிக் கொண்டால் வெற்றி உறுதி.

12

எதிர்மறை விஷயங்களையும் வாய்ப்புக்களாகப் பாருங்கள்

வாய்ப்பு எப்போதுமே மாறுவேடத்தில் தான் வரும் என்பது
பெரும்பாலும் உண்மையே. அதனால் உங்களுக்கு வந்திருக்கும்
பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் பிரச்சினைகளாகப் பார்க்காதீர்கள்...,
அவை உங்களின் வாய்ப்புகளாக இருக்கலாம்.

13

நேர்மறை ஐடியாக்கள்

எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் உங்களுடைய 'க்விக் திங்க்கிங்' - வேகமாகச் சிக்கலிலிருந்து வெளிவரும் யோசனை - உங்களைக் காப்பாற்றும். ஐயோ இப்படி ஒரு சூழ்நிலையாகி விட்டதே என்று தலையில் கைவைத்து உட்கார்ந்து விடுவதை விட, அதிலிருந்து வெளிவரும் ஐடியாவை என்னால் யோசிக்க முடியும் என்று நம்புங்கள். பரபரப்பாக ஐடியாக்களை யோசியுங்கள். நிச்சயம் உங்களின் யோசனை இருக்கும் மோசமான சூழ்நிலையை தலைகீழாக மாற்றி, இருப்பதிலேயே சிறந்த வழி அதுவாகத்தான் இருந்திருக்கும் என்று அனைவரையும் நம்ப வைக்கும்.

14

காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள்

நீங்கள் விரும்பும் இலக்கினைத் தெள்ளத்தெளிவாகக் காட்சிப்படுத்திப் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு நீங்கள் ஒரு கார் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால், அந்தக் காரினை முழுமையாக கற்பனை செய்யுங்கள், காரின் கம்பெனி, காரின் கலர், காரினுள்ளே இருக்கும் வசதிகள், காரில் நீங்கள் ஒட்டப்போகும் ஸ்டிக்கர், அந்தக் காரிலேயே குடும்பத்தோடு சுற்றுலா செல்வது வரை அனைத்தையும் நினைத்துப் பாருங்கள். இது போன்று உங்கள் இலக்கினைப் பற்றிய தெளிந்த காட்சி, அவ்விலக்கினை விரைவாக உண்மையாக்கும்.

15

செயலில் இறங்குங்கள்

காட்சிப்படுத்திப் பார்ப்பதற்கும் அடுத்த படி செயலில் இறங்குவது. காரினைப் பற்றிய நமது கற்பனை பலிக்க வேண்டுமானால் காட்சிப்படுத்திப் பார்ப்பதோடு நின்று விடக் கூடாது. அடுத்ததாகச் செயலில் இறங்க வேண்டும். அந்தக் காரின் விலையை விசாரியுங்கள். அதை நிறுத்துவதற்கான இடவசதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள், பணத்தை எந்த வழியில் தயார் செய்வது என்று முடிவெடுத்து அதற்கான செயலில் இறங்குங்கள். இவ்வாறு நாம் காரை வாங்குவதற்கான செயலில் இறங்கி விட்டாலே கார் நமக்குச் சொந்தமானது போலத்தான்.

16

செயலைத் தீவிரப்படுத்துங்கள்

சிலர் ஆரம்பத்தில் தடபுடலாக ஆரம்பிப்பார்கள். சிறிது காலம் முயற்சி செய்து பார்த்து விட்டு 'இது நமக்குச் சரிவராது' என்று விட்டுவிடுவார்கள். அங்கே தான் வெற்றியாளர்களுக்கும், தோல்வியடைபவர்களுக்குமான வித்தியாசம் இருக்கிறது. வெற்றியாளர்கள் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டார்கள், மாறாகச் செயலினைத் தீவிரப்படுத்த ஆரம்பிப்பார்கள். அவர்களின் சுறுசுறுப்பும், உழைப்பின் வேகமும் இருமடங்கு, மும்மடங்கு அதிகரிக்கும். லட்சியம் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றதோ, எவ்வளவு சவாலாக இருக்கின்றதோ அதற்கேற்றாற் போல அவர்களின் வேகமும் முயற்சியும், செயல் வேகமும் அதி தீவிரமாக இருக்கும்.

17

சரியான காரணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்

ஒரு வெற்றி உங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டுமானால், அது உங்களுக்கு நிச்சயம் கிடைத்துத்தான் ஆக வேண்டுமென்பதற்கான நியாயமான காரணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். இந்தப்பட்டியல் தான் உங்களின் படை. இந்தப் படை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வலுவானதாக அமைகின்றதோ அவ்வளவு சீக்கிரம், அவ்வளவு எளிதாக நீங்கள் வெற்றி பெறுவது சாத்தியமாகும். இந்த வெற்றி இவருக்கு கிடைத்தே தான் ஆக வேண்டும் என்ற சூழ்நிலை ஏற்படும்.

18

சிந்தனைகளைக் குவியுங்கள்

உங்களுடைய சிந்தனைகள் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டதாக இருக்கட்டும்.
சூரிய ஒளியின் வெப்பம் கூட ஒரு ஆடியினால் குவிக்கப்பட்டால் தான்
எரிக்கும் ஆற்றல் பெறும். அதனால் ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது
உங்களின் சிந்தனை முழுக்க முழுக்க அதிலேயே இருக்கட்டும்.
அப்போது தான் முழுமையான வெற்றி கிட்டும்.

19

கம்பீரமாக நடந்து வாருங்கள்

சிலரை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம், நடந்து வரும் போதே 'என்னத்துக்கோ..' என்று வருவார்கள். இவர்கள் தாங்களும் முன்னேற்றமடையாமல், அடுத்தவர்களின் நல்ல சிந்தனைகளையும் சிதைத்து விடுவார்கள். அதனால் உங்கள் நடையில் எப்போதுமே ஒரு மிடுக்கும் கம்பீரமும் இருக்கட்டும். உற்சாகத்துடன் நடந்து வாருங்கள். உங்களின் உற்சாகம் பிறரையும் தொற்றிக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் நடந்து வருகிறீர்கள் என்றாலே அது தனித்துவமாய் தெரிய வேண்டும். இவர் ஒரு வெற்றியாளர் என்பது எப்போதும் உங்களின் நடையில் தெரிய வேண்டும்.

20

புன்னகையுடன் வணக்கம் செலுத்துங்கள்

சிலர் வரும்போதே முகத்தைத் தொங்கப்போட்டுக் கொண்டு வருவார்கள். யார் வணக்கம் செய்தாலும் ஏனோதானோவென்று பதில் வணக்கம் செய்வார்கள் அல்லது கண்டும் காணாதது போல் செல்வார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் எதையும் சாதிக்கப் போவதில்லை. உற்சாகமாக நாளை ஆரம்பியுங்கள். உங்களுக்கு வணக்கம் செய்பவர்களுக்கு மலர்ந்த முகத்துடன் வணக்கம் செய்யுங்கள். வணக்கம் செய்யாதவர்களுக்கும் நீங்களே வணக்கம் செய்வதன் மூலம் ஒரு நல்ல நட்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறீர்கள்.

21

கம்பீரமாய் நிமிர்ந்து அமருங்கள்

அதே போல் உங்கள் இருக்கையில் அமரும் போதும் கம்பீரமாக நிமிர்ந்து அமருங்கள். இருக்கையில் சாய்ந்து, துவண்டு அமர்ந்தால் அதுவே சோம்பேறித்தனத்தையும், எதிர்மறைச் சிந்தனைகளையும் கொடுக்கும். இந்த சமுதாய முன்னேற்றத்திற் கான நமது பங்களிப்பை அளிக்க வந்திருக்கிறோம் என்ற மனநிலையில் உற்சாகமாக அமருங்கள்.

22

ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடு

எப்போதும் நீங்கள் செய்யும் செயல்களைக் கொஞ்சம் உற்றுக் கவனியுங்கள். அவை ஆக்கப்பூர்வமானவை தானா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளில் நாம் செய்யும் வேலைகளைப் பட்டியலிட்டால் அவற்றில் எவ்வளவு தூரம் தேவையில்லாத வேலைகளைச் செய்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். நேர விரயத்திற்காக, பொழுது போக்கிற்காக மட்டுமான வேலைகளைச் செய்வது யாருக்குமே பலனளிக்காது.

23

உங்களைச் சுற்றிலும்

அலுவலகத்தில் அல்லது வேலை செய்யும் இடங்களில் எப்போதுமே உங்களைச் சுற்றி நேர்மறைச் சிந்தனைகளைப் பரப்பும் விஷயங்கள் இருக்கட்டும். அவை படங்களாக இருக்கலாம். வாசகங்களாக இருக்கலாம், இயற்கையான சூழ்நிலையாக இருக்கலாம், மலர்கள், வண்ணங்கள், விளக்குகள், மனிதர்கள் என்று எவையாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அவை உங்களுக்கு நேர்மறைச் சிந்தனைகளைத் தரவேண்டும் அவ்வளவு தான்.

24

வெற்றிகரமான முடிவு அமையும் என்று நம்புங்கள்

நீங்கள் ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது அது வெற்றிகரமாக முடிவடைந்து சிறப்பான முடிவுகளைத் தரும் என்று நம்புங்கள். செயலை ஆரம்பிக்கும் போதே 'இது வேஸ்ட் தான்' என்ற மனப்பான்மையில் ஆரம்பித்தால் அது நிச்சயமாய் தோல்வியில் தான் முடியும். வெற்றிகரமான முடிவுகள் கிடைப்பது போல கற்பனை செய்து பாருங்கள். பரிசுகள், விருதுகள், பதவி உயர்வு, கம்பெனிக்கு நற்பெயர், சமூகத்திற்குப் பலன் என்று நல்லது நடக்கும் என்ற விருப்பத்தோடு செயலில் ஈடுபடுங்கள்.

25

படபடக்காதீர்கள்

முட்டை கோழிக்குஞ்சாக வரவேண்டுமானால் கூட அதற்கு குறிப்பிட்ட நாட்கள் தேவைப்படும். அதனால் வேலைகள் செய்யும் போது, நல்ல முடிவுகள் கிடைக்க, அதற்கு உரிய, நியாயமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இடையில் பதட்டமோ, படபடப்போ காட்டாதீர்கள். அது உங்களை அவஸ்தைக்குள்ளாக்குவதோடு, அனைவரையும் பதட்டப்பட வைத்துவிடும். அத்துடன் பதட்டத்தினால் ஒன்று கிடக்க ஒன்று நடந்து, நன்றாக முடிய வேண்டிய ஒரு விஷயம் கெட்டு எதிர்மறையாக முடிந்து விடும்.

26

பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கச் சிறந்த வழி

சில நேரங்களில் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க மிகச்சிறந்த வழி அமைதியாக இருப்பதே ஆகும். 'இதுவும் கடந்து போகும்' என்ற எண்ணத்துடன் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு நம்மால் முடிந்த நடவடிக்கைகளைச் செய்துவிட்டு அமைதியாக இருந்தாலே போதும், பிரச்சினை தானே ஓடிவிடும். அதற்காக ஓவர் டென்ஷன், கோபம், மன உளைச்சல் அடைவதால் பிரயோஜனம் ஏதுமில்லை.

27

மூன்றாம் கோணம்

உங்களை நீங்களே மூன்றாம் நபரின் கோணத்திலிருந்து பார்க்க ஆரம்பியுங்கள். அலுவலகத்திலும் சரி வீட்டிலும் சரி இது மிகச்சிறந்த பலனைத் தரும். பிரச்சினைகளில் நேரடியாக மூழ்கும் போது நாம் நிதானத்தை இழந்து விடுவோம். தெளிவாகச் சிந்திக்க இயலாது. அதே சமயத்தில் மூன்றாம் நபரின் கோணத்திலிருந்து பார்க்க ஆரம்பித்தால், உங்களை நீங்களே கட்டுப்படுத்தவும், ரசிக்கவும், உங்களைப் பார்த்தே சிரிக்கவும், சரிசெய்து கொள்ளவும் முடியும். "என்னடா இப்ப இந்த விஷயத்திற்கு டென்ஷன் ஆகப்போறியா?" "ஏன் இப்படிக் கத்துற? கோபப்பட்டா நிறைய விஷயம் தப்பா போயிரும்னு தெரியாதா.. கூல் டவுன் பா!" "ஹா ஹா எப்படித் தப்பிக்கிறேனு பார்க்கிறேன்" என்று நம்மையே நாம் மூன்றாம் கோணத்திலிருந்து பார்க்க ஆரம்பித்தால் நிறைய விஷயங்கள் பாஸிட்டிவ்வாக நடக்க ஆரம்பிக்கும் பாருங்கள்.

28

தவறு நிகழ்ந்து விட்டது

சரி! தவறு நிகழ்ந்து விட்டது. அனைவருக்கும் தான் நிகழும். என்ன செய்துவிட முடியும். அதைச் சரி செய்துவிட முடிந்தால் ஓ.கே., இல்லையென்றால்? அதற்காக உட்கார்ந்து மன உளைச்சல் அடைந்து, குற்ற உணர்வுடன் அலைவது நிச்சயமாய் எவ்விதப் பயனையும் தராது. நேரம் வீணாவதோடு, மன நிம்மதியும் கெடுவதுதான் மிச்சம். அதனால் தவறிலிருந்து கற்றுக் கொண்டு அடுத்த முறை நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம். வாகனத்தை பூட்டாமல் முக்கியமான மீட்டிங்கிற்குச் சென்று விட்டீர்கள். பாதியில் ஞாபகம் வருகிறது. என்ன செய்வது. ஒன்று மீட்டிங்கில் அனைவரிடமும் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு வாகனத்தைத் தேடி வரலாம். இல்லையென்றால் வாகனம் தொலையாது என்ற நம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம். அதுவும் இல்லையென்றால் முடிவாக என்ன நடக்கும் என்ற தெளிவுடன் இருப்பது. அதாவது வாகனம் தொலைந்திருந்தால் கூட அதைப்பற்றிப் பெரிதாக அலட்டிக்கொள்ளாத மனநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வது.

29

உங்களின் மோசமான விமர்சகர் நீங்களே தானா?

நம்மை விடச்சிறந்த நண்பனுமில்லை, நம்மை விடச் சிறந்த எதிரியும் நமக்கில்லை. அனைத்தும் நாமே. இதில் நேர்மறை விஷயம் நண்பனாக இருந்து, ஆறுதல் வார்த்தைகள் சொல்லி, அனைத்து, தேற்றி, சமாதானப்படுத்தி, தைரியப்படுத்தி, ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனங்கள் செய்து, செயல்பட வைத்து, வெற்றி பெறச் செய்தல். எதிர்மறை விஷயம் நமக்கு நாமே எதிரியாக விளங்கி நம்மைக் குறை கூறிக்கொண்டே இருப்பது. நம்மையே இகழ்வது, நமக்கே நம்மைப் பிடிக்காமல் போவது. நண்பனாக இருத்தல் நல்ல விஷயங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும். எதிரியாக இருத்தல் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். உங்களுக்கு நீங்கள் என்னவாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? நண்பனாகவா? எதிரியாகவா?

30

உங்களால் முடியும் என்று நம்புங்கள்

பதவி உயர்வு வேண்டுமா? பெரிதாக ஏதேனும் சாதிக்க விரும்புகிறீர்களா? முதலில் உங்களை நீங்கள் நம்புங்கள். உங்களால் முடியும் என்று நீங்கள் நம்பினால் தான் அது நிஜத்தில் சாத்தியமாகும். எப்போதுமே உங்களை நீங்கள் நம்பவில்லை என்றால்... ஸாரி உங்களால் முடியாது.

31

நீங்கள்தான் சிறந்தவர்

வேலையில் அடிக்கடி தோல்விகள் வருகின்றனவா? சோர்வாக இருப்பது போல் நினைக்கிறீர்களா? அந்த எண்ணத்தை மாற்றுங்கள். உங்கள் வேலையை நீங்கள் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செய்வதாக உணருங்கள். வேலைக்கான நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். வேலைகளை முடிக்கவேண்டுமே என்பதற்காகச் செய்யாதீர்கள். கொஞ்சம் அக்கறையோடு செய்யப்பழகுங்கள். ஏனோ தானோ வேலை எப்போதுமே நமக்கு கெட்ட பெயரைத்தான் தரும். கொஞ்சம் அக்கறையோடு செய்யும் வேலைகள் நம்மைச் சிறந்தவராக்கும்.

32

நீங்கள் தான் ராஜா!

நமக்கு எதுவுமே தெரியவில்லையே என்று சொல்லாதீர்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுக்குத் தெரியாத விஷயம் என்னவென்று கண்டுபிடியுங்கள். அல்லது மற்றவர்களை விட சிறப்பாக நீங்கள் செய்யக்கூடிய வேலை என்னவென்று கண்டுபிடியுங்கள். அப்படி ஒன்று இருக்கிறதென்றால், உங்களைத் தோற்கடிக்க ஆளே இல்லை. அந்த குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் மென்மேலும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் நீங்கள் தான் ராஜா, நீங்கள் தான் எக்ஸ்பர்ட். பிறகு பாருங்கள், அந்த சிறப்பு ஆற்றலுக்காகவே உங்களை அனைவரும் மதிப்பார்கள்.

33

வாய்ப்புகளை எதிர்நோக்குங்கள்

உங்களை நிரூபிக்க உங்களுக்குக் கிடைக்கும் எந்த வாய்ப்பினையும் நிராகரித்து விடாதீர்கள். வாய்ப்புகள் அனைவருக்கும் எல்லா நேரங்களிலும் கிடைக்காது. சில சமயங்களில் வாய்ப்புகள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் வரும். அதனால்

- கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்
- வாய்ப்புகள் எவை எவை என்று கண்டுபிடிக்கவும்
- புதிய வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளவும்

நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

34

பொறுப்புகளைத் தட்டிக்கழிக்காதீர்கள்

நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு இருக்கும் பழக்கம் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளாமையும், தட்டிக்கழிப்பதும், அடுத்தவர்களை மாட்டிவிட்டு தப்பித்துக் கொள்வதுமாகும். ஆனால் அதே வாய்ப்பினை, பொறுப்பினை ஏற்றுக்கொண்டதாலே அந்த மற்றொரு நபர் நல்ல பெயரையும், புகழையும் சம்பாதிப்பதையும், பதவி உயர்வுகள் பெறுவதையும் பார்க்கும் போது பொறாமைப்படுகிறோம். அதனால் பொறுப்புகள் கொடுக்கப்படும் போது, அவை நம்முடைய நேரத்தையும், ஆற்றலையும் அதிகம் எடுத்துக்கொண்டாலும், அவற்றைச் சிறப்பாகச் செம்மையாகச் செய்து விட்டால் பெரிய பெரிய பதவிகளும் பொறுப்புகளும் உங்களைத் தேடி வருவது உறுதி.

35

உடன் பணிபுரிவோர்

நம்முடன் இருப்பவர்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனைகளுடன் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் நாம் ஆர்வத்துடன், நல்லது நடக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டால் கூட, உடனிருக்கும் இதுபோன்ற நபர்கள் நம்முடைய மன உறுதியைக் குலைத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். எதிர்மறையாகவே எதையும் சொல்வார்கள். அப்படித் தப்பித்தவறி நாம் எதிலாவது தோற்றுவிட்டால் முதலில் சந்தோஷப்படுவார்கள் அவர்கள் தான். நம்மிடமே வந்து 'நான் சொன்னது போலவே நடந்து விட்டது பார்த்தாயா?' என்று சொல்வார்கள். அதனால் நம்முடன் இருப்பவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது மிகுந்த கவனம் தேவை.

36

கசப்பு உணர்வுகளை மறந்து விடுங்கள்

இன்று ஏனோ உங்களுக்கு நாள் சரியில்லை. நிகழ்வன எல்லாமே எதிர்மறையாக நடக்கின்றன. பண நஷ்டம், பொருள் நஷ்டம், மனக்கஷ்டம்... என்று பல விஷயங்கள் நடக்கலாம். ஆனால் அப்படி நடந்த ஒரு விஷயத்தை எப்போதுமே மனத்தில் வைத்திருந்து அதற்காக வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தோமானால் என்ன பலன். கசப்பு உணர்வுகள் ஒரு நாள் இருக்கலாம், ரெண்டு நாள் இருக்கலாம். ஆனால் வருடம் முழுதும், வாழ்நாள் முழுவதும் இருந்து கொண்டே இருக்கக் கூடாது. அதை விட்டு வெளியே வரவேண்டும். நம் மனத்திலிருந்து அவற்றை நீக்கி விடவேண்டும்.

37

நல்ல நட்பைப் பெறுங்கள்

உங்களுடைய மன உணர்வுகள் அனைத்தையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய, எந்த விஷயத்தையும் தயக்கமில்லாமல் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு சிறந்த நண்பரை, தோழியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிறந்த நண்பர்கள் அமைவதும் இறைவன் கொடுத்த வரம் தான். அவர்களிடம் உங்கள் மனச்சுமைகளை, வருத்தங்களை, மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஆலோசனைகள் கேட்கவும் முடியும். அவ்வாறான மிகச்சிறந்த நண்பரை / தோழியை நீங்கள் பெற்றுவிட்டால், வாழ்க்கையில் பாதி வெற்றி இப்போதே வந்துவிட்டது என்றே பொருள்.

38

நீங்கள் தனியல்ல என்பதை உணருங்கள்

பலரை மிகவும் அதிகமாகத் துன்புறுத்தும் ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் 'தனிமை'. பலர் மனமுடைந்து போவது தம்முடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக்கூட யாருமில்லையே, மிகத் தனிமையாய் இருக்கிறோமே என்பதால் தான். அவர்கள் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த உலகம் முழுதுமே மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். நீங்கள் தனியல்ல. எத்தனையோ அநாதைக் குழந்தைகள் மன உறுதியுடன் வாழ்ந்து வாழ்க்கையை ஜெயிக்கிறார்கள். ஆனால் குடும்பம், உறவுகள் அனைத்தும் இருந்தும் நீங்கள் தனிமையில் வாடுகிறீர்கள். தனிமையை விரட்டுங்கள். சமுதாயத்துடன் சுமுகமான வாழ்வை வாழப்பழகுங்கள்.

39

உங்களை நிதானமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

எதனையும் படபடப்புடன் அவசரமாகச் செய்யாதீர்கள். எந்த விஷயத்தைச் செய்கிறீர்களோ அதில் முழுக்கவனமும் இருக்கட்டும். மனத்தை அலைபாய விடாதீர்கள். திட்டமிடல் இருக்கவேண்டும். ஆனால் அலைபாயவோ, பதட்டப்படவோ, அவசரப்படவோ கூடாது. உங்களின் மனத்தினை நிதானமாக்கிக் கொண்டால் செய்யும் வேலைகளைப் பதட்டப்படாமல், சரியாகச் செய்து முடிக்கலாம்.

40

புத்தக நண்பன்

உங்களுக்கு ஆறுதல் தரக்கூடிய, தூண்டுதலாய், வழிகாட்டியாய் விளங்கக் கூடிய ஒரு புத்தகத்தை எப்போதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள். எந்த மாதிரி கடினமான சூழ்நிலைகள் ஏற்பட்டாலும், அந்தப்புத்தகத்தின் ஏதாவது ஒரு பக்கத்தை ஒருமுறை புரட்டிப்பார்த்தாலே போதும் நீங்கள் இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடுவீர்கள். மனத்தளவில் சோர்வடைந்திருந்தால், நிச்சயமாக புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

41

மனவருத்தம் என்ற மாயவலை

வெறுமே வருத்தப்படுதல் என்பது எவ்விதத்திலும் நம்முடைய வாழ்க்கைக்குப் பலனளிக்காது என்பதை முன்னரே பார்த்திருக்கிறோம். நம்முடைய வருத்தத்திற்கே நாம் முன்னுரிமை தராத போது, மற்றவர்களின் பிரச்சினைகளுக்காக வருத்தப்படலாமா என்றால், அவசியமேயில்லை. அவர்களின் பிரச்சினைகளில் அவர்களோடு அமர்ந்து வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை விட, அதிலிருந்து அவர்களை வெளிக்கொண்டு வரவும், மாற்று ஏற்பாடுகள் செய்வதற்குமான முயற்சிகளில் நீங்கள் ஈடுபடுவதே சிறந்தது.

42

கொண்டாடுங்கள்

சிலருக்குக் கொண்டாட்டங்கள், குதூகலங்கள் என்றாலே ஏதோ குற்ற உணர்ச்சி வந்துவிடும். தம்முடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்யாமல் கொண்டாட்டத்தில் ஈடுபட்டால் குற்ற உணர்ச்சி வருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் உங்களுடைய வேலைகளைச் சிறப்பாக முடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்களுக்கு நீங்களே ட்ரீட் கொடுத்துக் கொள்ளலாம். கொண்டாட்டங்களில் கலந்து கொண்டு அளவோடு நடந்து கொள்ளலாம்.

43

நன்றாக மூச்சு விடுங்கள்

நன்றாக மூச்சு விடுவதே மூளைக்கு அதிக ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் சென்று மூளை சிறப்பாகச் செயல்பட உதவும். அதனால் நீங்கள் எப்போதெல்லாம் சோர்வாக, சோகமாக, கோபமாக, துக்கமாக, ஏமாற்றமாக உணர்கிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் ஒரு பத்து முறை மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து விடுங்கள். ஒரு நிமிடத்திற்கு இதனை நீங்கள் செய்தால் நிச்சயமாக புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

44

கண்களைக் கவனியுங்கள்

ஒரேயடியாக மூன்று மணிநேரம், நான்கு மணிநேரம் கணிணித் திரையையோ, டி.வி.யையோ பார்த்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் ஒரு ஐந்து நிமிடங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். கண்களை மூடி மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது, பசுமையான, வண்ணமயமான விஷயங்களைப் பார்ப்பது, குளிர்ந்த நீரில், கண்களில் ஈரத்தை உணர்வது போல் முகம் கழுவுவது என்று கண்களுக்கு புத்துணர்ச்சி கொடுங்கள்.

45

படுக்கையறை உங்கள் அலுவலகம் அல்ல!

உங்களுடைய படுக்கையறை உங்களுடைய உடலை புத்தாக்கம் பெறச் செய்வதற்கே. அதனால் அங்கே அலுவலகம் தொடர்பான வேலைகளோ, சுய வாழ்க்கை தொடர்பான வருத்தங்களோ உள்ளே வரக்கூடாது. உடலுக்குத் தேவையான, நிம்மதியான, அமைதியான ஓய்வை வழங்குங்கள். அளவான, சரியான ஓய்வு கிடைத்தால் உடல் நாம் சொல்லும் அனைத்தையும் கேட்கும்.

46

அந்த 5 நிமிடங்கள்

தினமும் படுக்கச் செல்லுமுன் 5 நிமிடங்கள் ஒதுக்கி, அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களைத் திட்டமிடுங்கள். இதை மட்டும் நீங்கள் நடைமுறை வழக்கமாக்கிக் கொண்டால் வெற்றியின் படிகளில் ஏற ஆரம்பித்து விட்டீர்கள் என்பது நிச்சயம். இந்தத் திட்டமிடல் உங்களை மிகச்சிறந்த வெற்றியாளராக்கும்.

47

முன்னுரிமை

- அவசரம் / முக்கியம்
- அவசரம் / முக்கியமல்ல
- அவசரமல்ல / முக்கியம்
- அவசரமல்ல / முக்கியமல்ல

இந்த வரிசையிலேயே நீங்கள் உங்களுக்குரியதற்கும் வேலைகளுக்கு முன்னுரிமை தாருங்கள். முதலில் அவசரம், முக்கியமான வேலைகளை நீங்களே செய்யுங்கள். அவசரம், முக்கியமல்லாத வேலைகளை யாரையாவது நியமித்து, யாரிடமிருந்தாவது உதவிபெற்றுச் செய்யுங்கள். அவசரமல்ல, முக்கியம் வேலைகளைச் சரியாகத் திட்டமிட்டு, படிப்படியாகச் செய்யுங்கள். அவசரமல்ல, முக்கியமல்லாத வேலைகளைச் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

48

நேரங்காலம் பார்க்க வேண்டாம்

நீங்கள் எப்போதாவது நேரங்காலம் பார்க்காமல் உழைத்ததுண்டா? அப்படி உழைத்த விஷயத்தில் உங்களுக்கு வெற்றி கிடைத்ததா? அப்படி உழைத்து முடித்த போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள். உடலளவில் களைப்பாக இருந்தாலும், மனத்தளவில் மிக மிகச் சந்தோஷமாக இருந்தீர்களா? அது தான் முக்கியம். எப்போதுமே ஃபார்மலாக, நேரப்படிதான் உழைக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலேயே முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துங்கள், மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களில் கடுமையாக உழைத்து அதனை முடித்து விட்டு இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஜாலியாக இருங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு வேலையையும் ஒவ்வொரு ப்ராஜெக்ட் ஆக, ஒவ்வொரு சவாலாக எடுத்துச் செய்தீர்கள் என்றால், நீங்கள் முடிக்கும் ஒவ்வொரு வேலையுமே மிகப்பெரிய வெற்றிதான்.

49

ஒரு புதிய நல்ல பழக்கம்

அடிக்கடி நீங்கள் ஏதாவது ஒரு புதிய நல்ல பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மீன் வளர்ப்பு, தோட்டக்கலை, ஃபோட்டோகிராபி, சமையல் என்று ஏதாவது வித்தியாசமான ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், அது உங்களுக்கு போரடிக்கும் வரை பின்பற்றுங்கள். பிறகு வேறு ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். இப்படித் தொடர்ச்சியாக உங்களுக்குத் பிடித்த ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வது, உங்களுக்கு உற்சாகத்தையும் உயிர்ப்பையும் தரும்.

50

மனதிற்கு மென்மை தரும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்

எரிச்சலாக, கோபமாக, ஏமாற்றமாக, வெறுப்பாக இருக்கிறதா? கொஞ்சம் ஆறுதலாய், மாறுதலாய் உணர விரும்புகிறீர்களா? மனத்திற்குப் பிடித்த மாறுதலான ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைச் செய்யுங்கள். அதனால் ஒரு சில மணிநேரங்களோ, ஒரு நாளோ கழிந்தாலும் பரவாயில்லை. என்னென்றால் உங்கள் மனது சரியாக இருந்தால் தான் அனைத்துமே சரியாக நடக்கும்.

51

யாராவது ஒருவரைச் சந்தோஷப்படுத்துங்கள்

அதிகமான மகிழ்ச்சியும் நிறைவான உணர்வும் மனத்திற்குத் தேவையாக இருக்கின்றதா? உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த நபருக்கு (தாய், தந்தை, கணவன், மனைவி, குழந்தைகள், நண்பர்கள், காதலர்கள்) அவர்கள் மிகவும் விரும்பும் ஒரு விஷயத்தை செய்யுங்கள். அவர்களின் மகிழ்ச்சியில், அதைவிட அதிகமான மகிழ்ச்சி உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உணர்வீர்கள். இதனை, நமக்குப் பிடித்தவர்களுக்குத் தான் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. தெரியாதவர்க்கும் நாம் மனமார உதவி செய்தால் அதில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியே அலாதியானது தான்.

52

நன்றி கூறுங்கள்

நன்றி கூறுவதென்பது இன்று மிகவும் சம்பிரதாயமான விஷயமாகிப் போய்விட்டது. உண்மையில் கடவுள் நம்மை மனிதனாகப் படைத்து இந்த உலக அனுபவத்தைப் பெற வைத்திருப்பதே நினைத்து நினைத்து நன்றி கூறத்தக்கது. அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நமக்கு உதவிகரமாக விளங்கும் ஒவ்வொருவரையும் நாம் உண்மையான உணர்வோடு நினைத்துப் பார்ப்பதுடன், முழுமனத்துடன் நன்றி செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் செய்த செயல் தமக்கு எவ்வளவு உதவியாய் இருந்தது என்று சொல்லி மனதார நன்றி கூறுவதால், உதவி செய்தவரும், நன்றி சொல்பவரும் மேன்மையான உணர்வை அடைய உதவும். நன்றியால் பெறும் நல்லுணர்வு மென்மேலும் நல்ல விஷயங்களைச் செய்ய வைக்கும்.

53

பாராட்டுங்கள்

பிறரிடம் நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும், சிறந்த திறமைகள் இருந்தாலும் அவற்றினைக் குறித்து மனத்தளவில் நீங்கள் உயர்வாக நினைத்துப் பலனில்லை. வெளிப்படையாகப் பாராட்டுங்கள். நிதானமாக அவர்களின் நல்ல விஷயங்களை, திறமைகளை விளக்கி, அதற்காகவே அவரைப் பாராட்டுவதாகக் கூறுங்கள். அதனை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள வாழ்த்துங்கள். இப்படி வெளிப்படையாக நீங்கள் பாராட்டுவது, உங்களைத் தலைசிறந்த மனிதராக்கும்.

54

அடுத்தவர்களைக் குறைசொல்வதை நிறுத்துங்கள்

குறைகூறப்படுவதை யாருமே விரும்புவதில்லை. அதிலும் அதனை நேரடியாக கோபமான தொனியில் சுட்டிக்காட்டப்படுவதை நிச்சயமாக விரும்ப மாட்டார்கள். வீடாக இருந்தாலும் சரி, அலுவலமாக இருந்தாலும் சரி. அப்படியானால் இதனை எப்படி சரி செய்வது? முதலில் அவர்களது சிறந்த விஷயங்கள் குறித்துப் பாராட்டுங்கள். பிறகு அவர்கள் தவறு செய்யும் அந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் என்னென்ன திருத்தங்கள் செய்தால் அவர்கள் இன்னும் மிகச்சிறந்தவராக முடியும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள். இந்த நேர்மறை அணுகுமுறை எப்போதுமே சிறப்பான முடிவுகளைத் தரும்.

55

விளையாட்டுத்தனமாய் இருங்கள், பரவாயில்லை!

எப்போதுமே சீரியசாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் குழந்தைகளைப்போல மாறி விளையாட்டுத்தனத்துடன் இருப்பதற்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். அலுவலகத்தில் கூட குழு வேலைகளில் சீரியசாக ஈடுபடுவதை விட, கொஞ்சம் நகைச்சுவை உணர்வுடனே அணுகினால், உங்களுக்கும், உங்கள் குழுவினருக்கும் வேலை குறித்த மன அழுத்தம் நீங்கி உற்சாகத்துடன் பணியினைத் தொடரலாம்.

56

குறைகளை விட நிறைகளுக்காய் வாழ்த்துங்கள்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரிடமும், உங்களுக்குப் பிடித்த அனைவரிடமும் அவர்களிடமுள்ள நல்ல விஷயங்களுக்காகவே அவர்களை நேசியுங்கள். குறைகளைப் பெரிதாக எடுக்காமல் நிறைகளுக்காய் பிறரை நீங்கள் நேசிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், அனைவருமே உங்களைத் தங்கள் குருவாக மதிப்பார்கள். உங்களைக் கேட்காமல் எந்த முடிவும் எடுக்க மாட்டார்கள். அந்த அளவிற்கு உயர்ந்த இடத்தை அவர்களது மனத்தில் நீங்கள் பிடிக்கலாம்.

57

கொடைகளை நினையுங்கள்

கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுத்த கொடைகளையும், ஆசீர்வாதங்களையும் அவ்வப்போது நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் ஒருவருக்குக் கஷ்டமே வந்து கொண்டிருக்காது. அதனால் கஷ்டம் வரும் காலத்திலும், வரப்போகும் நல்ல எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்கி நேர்மறைச் சிந்தனையுடன் இருங்கள்.

58

உங்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படத்தைப் பாருங்கள்

ரொம்பவும் இறுக்கமாக உணர்கிறீர்களா? ஏகப்பட்ட வேலைகள் இருந்தும் அவற்றைச் செய்ய முடியாமல் தடுமாறுகிறீர்களா? உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு சினிமா பாருங்கள். நிச்சயமாய் நேரம் செலவாகும். ஆனால் அதன்மூலம் நீங்கள் புதுப்பிக்கப் படுவீர்கள். படம் பார்த்து முடித்தவுடன் கிடைக்கும் பாஸிட்டிவ் எனர்ஜியில் செய்ய வேண்டிய வேலையைச் செய்யுங்கள்.

59

பிடித்த 100 விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்

உங்களுக்குப் பிடித்த 100 விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான, பெரிய வேலைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். வேலைகள் நிச்சயமாய் குறைவாகத்தான் இருக்கும் இல்லையா? பரவாயில்லை. இந்த வேலைப்பட்டியலை வாரம் ஒருமுறை அல்லது மாதம் ஒருமுறை தயாரியுங்கள். இப்போது ஒவ்வொரு வேலையை முடித்தவுடன் உங்களுக்கு பிடித்த விஷயம் ஒன்றினை நிறைவேற்றுங்கள். கடற்கரைக்கு செல்ல வேண்டியது ஒரு ஆசையா? ஒரு பெரிய வேலையை முடித்தவுடன் ஜாலியாகக் கடற்கரைக்கு சென்று வாருங்கள். அதுபோல் ஒவ்வொரு வேலையை நீங்கள் முடிக்கும் பொழுதும் உங்களுக்கு பிடித்த ஒரு விஷயத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

60

புதிதாக ஒன்றினை உருவாக்குங்கள்

ஏதாவது ஒரு புதிய விஷயத்தை உருவாக்கிக் கொண்டே இருங்கள். ஒரு காகிதப் பூவாக இருக்கலாம். ஒரு ஒவியமாக இருக்கலாம். ஐஸ் க்ரீம் குச்சிகளால் செய்த ஒரு பேனா ஸ்டாண்ட் ஆக இருக்கலாம். அதுபோல் உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை உருவாக்கும் போது புத்துணர்ச்சி பெறுகிறீர்கள்.

61

விளையாடுங்கள்

சின்னச் சின்ன விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள். உங்களுக்கு மிகவும்
பிடித்த விளையாட்டுகளைப் பட்டியலிட்டு, ஒவ்வொரு வாரமும்
ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் குழந்தைகளோடும், நண்பர்களோடும்
விளையாடுங்கள். நீங்கள் குழந்தைகளாக மாற இவ்விளையாட்டுக்கள்
உதவும். குழந்தைகளாக மாறினால் தான் எதையும் சிறப்பாக
முழுமனத்துடன் செய்ய முடியும்.

62

கடந்த காலம்; எதிர்காலம்

நம்முடைய கடந்த காலம், நம்முடைய எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கப் போவதில்லை. அதனால் கடந்து போன விஷயங்களுக்காய் மனம் வருந்தி அதிலேயே இருப்பதை விட, நிகழப்போகும் எதிர்கால மாற்றங்களுக்காய் உங்களை நீங்கள் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

63

டி.வி யின் பிடியிலிருந்து வெளியே வாருங்கள்

நீங்கள் சோகமான, எரிச்சலான மனநிலையில் இருந்தால், கஷ்டமாக உணர்ந்தால், தொலைக்காட்சியினை மாற்று மருந்தாக உபயோகிக்க வேண்டாம். அது மேலும் உங்களை எரிச்சல் படுத்தலாம். உண்மையான மகிழ்ச்சி, மாற்றம் வேண்டுமென்றால் தொலைக்காட்சியின் பிடியிலிருந்து சிறிது வெளியே வாருங்கள். நீண்ட நாட்களாய் செய்யாமல் இருந்த ஒரு சில வேலைகளைச் செய்யுங்கள். கடற்கரை, பூங்கா, நல்ல நண்பனின் வீடு என்று உண்மையான மகிழ்ச்சி தரும் விஷயங்களை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

64

உடல் சார்ந்த செயல்கள்

உடல் சார்ந்த செயல்களில் அடிக்கடி ஈடுபடுங்கள். குழந்தைகளோடு பந்து விளையாடுவது, கிரிக்கெட் விளையாடுவது, தோட்ட வேலை செய்வது, மாலை நேரத்தில் நீண்ட தூரம் நடப்பது போன்ற உடல் தொடர்பான செயல்களில் ஈடுபடும் போது உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும், மனதும் புத்துயிர் பெறும்.

65

உங்களுடைய லட்சியம் SMART ஆக இருக்கிறதா?

நீங்கள் ஸ்மார்ட் ஆக இருந்தால் மட்டும் போதாது, உங்களுடைய லட்சியத்தையும் ஸ்மார்ட் ஆக்குங்கள்

S -SPECIFICமிகவும் துல்லியமான லட்சியம்

M -MEASURABLEஅளவிடக்கூடியது (பணம், பொருள், புகழ், அந்தஸ்து)

A - ACHIEVABLEசாதிக்கக்கூடியது

R - RELEVANT தொடர்புடையது (உங்களுடைய ஆர்வத்திற்கும், திறமைக்கும்)

T -TIME BOUNDகாலக் கெடு

66

SWOT - ஆய்வு

எந்த ஒரு வேலையையும் தொடங்குவதற்கு முன்னால், எந்த ஒரு முடிவினையும் எடுப்பதற்கு முன்னால் SWOT ஆய்வினைச் செய்து பாருங்கள்.

S - STRENGTH பலங்கள்

W - WEAKNESS பலவீனங்கள்

O - OPPORTUNITIES வாய்ப்புகள்

T - THREATS தடைகள்

இவற்றினை ஆராய்ந்து பலங்களைக் கூட்டிக்கொள்ளுங்கள், பலவீனங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள், வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், தடைகளைச் சந்திப்பதற்குத் தயாராகவும், மாற்று ஏற்பாடுகளுடனும் இருங்கள்.

67

தள்ளிப்போடாதீர்கள்

எந்த சூழ்நிலையிலும் அன்றன்றைக்குச் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை அன்றைக்கே செய்யுங்கள். நீங்கள் தள்ளிப்போடுவது உங்களுடைய வாய்ப்புகளை, வெற்றிகளை, வாழ்க்கையை என்பதை உணருங்கள். தள்ளிப்போடும்போது ஏற்படும் ஒரு சின்ன சோம்பேறித்தனத்தை ஜெயிக்கப் பழகிவிட்டீர்கள் என்றால், வாழ்க்கையின் பல வெற்றிகள் உங்கள் காலடியில்.

68

நேரநிர்வாகம் கொண்டிருங்கள்

நேரத்தைப் பற்றிய ஒரு மிகச்சிறந்த உண்மையை இங்கே தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நேரத்தை நாம் நிர்வகிக்கவே முடியாது. ஏனென்றால் ஒரு நாளைக்கு அனைவருக்குமே 24 மணிநேரம் தான். அதனால் நேர நிர்வாகம் என்பது சுய நிர்வாகமே. கடவுள் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கான மொத்த நேரங்களையும் வாழ்க்கை வங்கியில் போட்டுவிட்டார். அதிலிருந்து நாம் ஒவ்வொரு நாளாக, ஒவ்வொரு மணியாக, நிமிடமாக, நொடிகளாகச் செலவழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்மால் ஒரே ஒரு விநாடியைக் கூடப் புதிதாக உருவாக்க முடியாது. அதனால் ஒரு சிறிய நேர நிர்வாக அட்டவணையை இன்றே உருவாக்கி அதன்படி செயல்படுங்கள்.

69

ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயம்

உங்களுக்குப் பல வேலைகள் அடுத்தடுத்து இருந்தாலும், ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையை மட்டுமே செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்தால் தான் உங்களுடைய முழுக்கவனத்தையும் அதில் செலுத்த முடியும். அதை விட்டுவிட்டு பல வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்ய நினைத்தால் அனைத்துமே அரைகுறையாக முடிவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம்.

70

குறிக்கோளை அடைந்து விட்டதாக நினையுங்கள்

குறிக்கோளை அடைய மிகச்சிறந்த வழி, அதனை உண்மையாக அடையும் வரை அடைந்து விட்டதாகவே நினைத்துக் கொள்வது. நீங்கள் மிகச்சிறந்த எழுத்தாளராக ஆக விரும்பினால், ஒரு எழுத்தாளர் எவ்வாறெல்லாம் செயல்படுவாரோ அது போலவே உங்கள் நடவடிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். எதுவாக ஆகவேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதுவாகவே மாறிவிடுங்கள், விரைவில் அதுவாகவே ஆகிவிடுவீர்கள்.

71

குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்

நீங்கள் அடையவேண்டிய குறிக்கோளைக் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். அதற்குரிய உண்மையான மதிப்பையும், நேரத்தையும், உழைப்பையும் கொடுத்தால் தான் அதனை அடைய முடியும். குறிக்கோள் குறித்து ஆய்வு செய்யுங்கள். அதற்கான சக்தி அனைத்தையும் திரட்டுங்கள். பின்பு முயலுங்கள். உங்களை நீங்கள் தகுதியாக்கிக் கொண்டீர்களென்றால் நிச்சயமாய் தகுதிக்குரிய நிலைக்கு நீங்கள் உயர்வீர்கள்.

72

முடிவெடுங்கள்

வாழ்க்கையில் நாம் ஒவ்வொரு கணத்திலும் முடிவெடுக்கிறோம். முடிவெடுக்காமல் நாம் தள்ளிப்போடும் காரியங்கள் நம்முடைய தோல்விக்கு வழிவகுக்கின்றன. நம் வெற்றியின் தூரத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன. அதனால், முடிவெடுங்கள். பெரும்பாலும் மனசாட்சிப்படி சரியான முடிவுகளை எடுங்கள்.

73

முடிவெடுத்தலின் படிகள்

முடிவெடுக்க வேண்டிய விஷயத்தைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்
அதற்கான அவசியத்தையும், சூழ்நிலையையும் ஆராயுங்கள்
என்னென்ன முடிவுகள் எடுக்கமுடியும் என்ற பட்டியல் தயாரியுங்கள்
அந்த ஒவ்வொரு முடிவுகளையும் எடுப்பதனால் உண்டாகப் போகும்
விளைவுகளை ஆராயுங்கள்
அதில் உங்களுக்குச் சிறப்பான முடிவு என்று தோன்றும் ஒன்றினைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்
தேர்ந்தெடுத்த முடிவினைத் தைரியமாகச் செயல்படுத்துங்கள்
செயல்படுத்திய முடிவு சரியாகச் செயல்படுகிறதா என்று
கண்காணியுங்கள்

74

பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்

வாழ்க்கையில் என்ன பிரச்சினைகள் என்றாலும் அதனை ஒதுக்காதீர்கள், பயந்து ஓடாதீர்கள். தீர்க்கப்படாத பிரச்சினைகள் என்றைக்குமே உங்களுக்குத் தொல்லை தரும். அதனால் எவ்விதப் பிரச்சினைகளை எவ்விதங்களில் தீர்ப்பது என்ற அறிவுடன், புத்திசாலித்தனத்துடன் பிரச்சினைகளை அணுகி அவற்றை முற்றிலுமாய் முடிவிற்குக் கொண்டுவருங்கள்.

75

பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதன் படிகள்

தீர்க்க வேண்டிய பிரச்சினையைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்
பிரச்சினைக்கான பின்புலங்களை பலவித ஆதாரங்கள் மூலம் திரட்டுங்கள்
இப்போது உண்மையான பிரச்சினை என்னவென்று புரிந்து
கொள்ளுங்கள்
என்னென்ன தீர்வுகள் இருக்கின்றன என்ற பட்டியல் தயாரியுங்கள்
அந்த ஒவ்வொரு தீர்வுகளினால் உண்டாகப் போகும் விளைவுகளை
ஆராயுங்கள்
அதில் உங்களுக்குச் சிறப்பான தீர்வு என்று தோன்றும் ஒன்றினைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்
தேர்ந்தெடுத்த தீர்வினைத் தைரியமாகச் செயல்படுத்துங்கள்
செயல்படுத்திய தீர்வு சரியாகச் செயல்படுகிறதா என்று கண்காணியுங்கள்
மாற்றுத்தீர்வுடன் தயாராக இருங்கள்

76

தேர்ந்தெடுங்கள்

வாழ்க்கை முழுக்கவே வாய்ப்புகளால் ஆனது தான். சரி தவறு இரண்டுமே நம் முன்னால் எப்போதுமே இருக்கின்றது. அதில் எதனை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறீர்கள்? நாம் சொல்லும் ஒரு வார்த்தையில், செய்யும் ஒரு செயலில்.... அனைத்திலுமே நல்லதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோமா? நம் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கான ஒன்றினைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றோமா? தீமைகளைத் தேர்ந்தெடுக்குமுன் ஒரே ஒரு கணம் யோசியுங்கள். நன்மையும் சரி, தீமையும் சரி நம் வாழ்க்கையில் மிகப்பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அதனால் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

77

மாற்றங்களை நேசியுங்கள்

மாற்றங்கள் சுவாரஸ்யமானவை. மாற்றங்கள் ஒன்றே மாறாதவை.
மாற்றங்கள் இல்லாவிட்டால் மனித வாழ்க்கையே இல்லை. அதனால்
மாற்றங்களை நேசியுங்கள். எவ்வித மாற்றங்களையும்,
புத்திசாலித்தனமாக உங்களுக்குச் சாதகமாக எவ்வாறு பயன்படுத்துவது
என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மாறாத வழக்கமான வாழ்க்கைச் சுற்றில்
மாட்டிக் கொண்டு அதுதான் வசதியானது என்று நினைத்துவிடாதீர்கள்.

78

வசதி வட்டத்திலிருந்து வெளியே வாருங்கள்

சாதிக்க நினைப்பவர்கள் முதலில் தங்களுடைய கம்போர்ட் ஜோன் என்றழைப்படக்கூடிய வசதி வட்டத்திலிருந்து வெளியே வர வேண்டும். அதற்குள்ளேயே இருக்கும் வரை எதையும் உருப்படியாகச் சாதிக்க முடியாது.

79

இதுவும் கடந்து போகும்

எத்தகைய கடினமான, கஷ்டமான, சோகமான சூழ்நிலைகளாக இருந்தாலும், இதுவும் கடந்து போகும் என்ற நேர்மறைச் சிந்தனையுடன் இருங்கள். நிச்சயமாய் அந்தச் சூழ்நிலை கடந்துசென்று உங்களுக்குச் சாதகமான நேரம் வரும்.

80

உங்களிடம் நீங்களே நடிக்காதீர்கள்

உங்களை நீங்களே ஒருபோதும் ஏமாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள். பிறரை ஏமாற்றலாம்... அது சந்தர்ப்பங்களைப் பொறுத்தது. ஆனால் உங்களையே நீங்கள் ஏமாற்ற ஆரம்பித்து விட்டால் அது முட்டாள்தனத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. என்னிடம் ஆயிரம் ரூபாய் உள்ளது என்று பிறரிடம் சொல்லலாம். ஆனால் ஐம்பது ரூபாய் உள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அதனால் ஐம்பது ரூபாய்க்குள் செலவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பிறரிடம் சொன்னதையே நீங்களும் நம்பி ஆயிரம் ரூபாய்க்குப் பொருள் வாங்கினால் அதன் முடிவு என்னவாக இருக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். இது அனைத்திற்கும் பொருந்தும்.

81

தோல்விகள், இழப்புகள்

தோல்விகளோ இழப்புகளோ உங்களை எவ்விதத்திலும் தடுக்கா முறையில் வைராக்கியம் கொள்ளுங்கள். அவை உங்களுடைய லட்சிய பயணத்தைச் சிறிது தாமதப்படுத்தலாமே தவிர முற்றிலுமாய் தடுத்துவிடவோ, பாதையை மாற்றிவிடவோ கூடாது.

82

அழகைப் பாருங்கள்

கடவுள் படைத்த அனைத்து விஷயங்களுமே அழகானவை தான்.
கோபமான பார்வையிலோ, சோகமான பார்வையிலோ பார்த்தால் அவை
வெறுப்பாகத்தான் தெரியும். அதனால் இயல்பான பார்வை
கொண்டிருங்கள். நேர்மறைச் சிந்தனையோடு எதையும் பார்க்கப்
பழகினால் வாழ்க்கை அழகாகும். ஏனென்றால் இன்று இக்கணத்தில் நாம்
வாழ்கிறோம் என்பதே அழகான விஷயம் தானே.

83

உண்மையான தேவை என்ன?

சற்று பொறுங்கள். வாழ்க்கை முழுக்கவே பரபரத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். எதையோ தேடி ஓடிக்கொண்டிருப்பதை சற்று நிறுத்தி, எதை நோக்கி ஓடுகிறீர்கள். நீங்கள் அடைய விரும்பும் உண்மையான இலக்கு அதுதானா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். உங்களின் உண்மையான தேவை என்ன என்பதைச் சற்று நேரம் அமர்ந்து யோசியுங்கள். அவ்வாறு யோசித்தாலே வாழ்க்கையின் நோக்கம் பளிச்செனப் புரிபடும்.

84

உலகம் முழுக்கவே வாய்ப்புகள்

உலகில் எவ்வளவோ மக்கள் எவ்வளவோ வகையில் வாழ்ந்து
கொண்டிருக்கிறார்கள். அதில் உங்கள் ஒருவருக்கு மட்டும்
வாய்ப்பில்லாமல் போகாது. அதனால் உங்களுக்கான தேவை என்ன?
அதற்கான வாய்ப்புகள் எங்கே புதைந்து கிடக்கின்றன என்பதைத்
தேடுங்கள். உங்களுக்கான வாய்ப்பினை நீங்கள் அறிந்து அவற்றினைச்
சரியாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டீர்கள் என்றால்.... அவ்வளவுதான்
நீங்கள் தான் ராஜா.

85

உங்களுடைய எதிர்காலம்

உங்களுடைய எதிர்காலத்தை யாரோ ஒருவரின் கைகளில் ஒப்படைக்காதீர்கள். அது முட்டாள்தனம். உங்களின் வாழ்க்கை உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கின்றது என்று உண்மையாக நம்புங்கள். அவ்வாறு உருவாக்குங்கள். பிறரை நம்பி இருந்தால் நம்முடைய வாழ்க்கை வீணாகிவிடும்.

86

உடனே ஆரம்பியுங்கள்

யோசித்துக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். எங்காவது எப்படியாவது உங்கள் இலக்கு நோக்கிய, வெற்றிக்கான பயணத்தை ஆரம்பியுங்கள். திட்டமிடுதல் முக்கியம்தான். ஆனால் திட்டமிடுதலிலேயே முழுவாழ்க்கையையும் வீணாக்கிவிடுவீர்கள் என்றால், கிடைத்த வாழ்க்கையை வாழவே முடியாது போய்விடும்.

87

முடிவு செய்பவர் நீங்களாக இருங்கள்

முடிவுகளுக்கான ஆலோசனைகளை நீங்கள் எங்கிருந்து
வேண்டுமானாலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் மிகப்பெரிய
வேலையில் இருந்தாலும், கடைநிலை ஊழியர் சொல்லும்
ஆலோசனைகளையும் திறந்த மனத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளும்
மனப்பக்குவம் வேண்டும். ஆனால் எப்படிப்பட்ட ஆலோசனைகளை,
திருத்தங்களை, தீர்வுகளை யார் கூறினாலும்.... இறுதி முடிவு எடுப்பவர்
நீங்களாக இருங்கள்.

88

முன்னேற்றத்தின் திசை

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் உங்களுடைய முன்னேற்றத்திற்கான ஒரு சென்டி மீட்டராவது நகர்கிறதா என்று கவனியுங்கள். முன்னேற்றத்திற்கு உதவாத செயல்கள் வீணான செயல்களே. அதனால் எந்த செயலையும் செய்யும் முன் சற்று யோசியுங்கள். அது உங்கள் முன்னேற்றத்திற்குச் சிறிதளவாவது உதவினால் மேலே தொடரலாம்... இல்லாவிட்டால்... அதில் நேரத்தை விரயமாக்காதீர்கள்.

89

ஆள் பாதி ஆடை பாதி

இது பெரும்பாலும் உண்மைதான். நீங்கள் நல்ல உடை அணிந்திருந்தாலே உங்களின் சுய மதிப்பும், தைரியமும் அதிகமாக இருக்கும். அதனால் உங்களின் ஆடை விஷயத்தில் சற்று கவனம் செலுத்துங்கள். எந்த சூழ்நிலைக்கும் 'இது போதும்' என்று மிகவும் சீப்பான, டல்லான ஆடைகளை அணிந்து செல்ல வேண்டாம். அது உண்மையில் உங்கள் சுய மதிப்பையும், கௌரவத்தையும் குறைத்துவிடும்.

90

உயர்ந்தவைகளையே நாடுங்கள்

ஆடைகள் வாங்கும்போது விலைகுறைவான 3, 4 உடைகள் எடுப்பதை விட விலை உயர்ந்த ஒன்றிரண்டு எடுத்தால் போதும். இது ஆடைக்கு மட்டுமல்ல அனைத்துப் பொருட்களுக்கும் பொருந்தும். விலை குறைந்த பொருட்கள் தரமற்றதாக இருப்பதுடன் சீக்கிரமாகவே கெட்டுவிடும், வெளுத்துவிடும், பழுதாகிவிடும். அதற்குப் பதிலாக நல்ல உயர்வான பிராண்டட் பொருட்கள் வாங்கினால் நீண்ட நாட்கள் உழைப்பதோடு, அழகாகவும் இருக்கும்.

91

உற்சாகமாக நடங்கள்

ஒரு வெற்றியாளரையும், தோல்வியாளரையும் அவருடைய நடையைக் கொண்டே முடிவு செய்துவிடலாம். ஒருவர் உற்சாகமாக வேகமாக நடக்கிறார் என்றால் அவர் நேர்மறை மனத்துடன் வெற்றி மனப்பான்மையுடன் இருக்கிறார் என்பது தெளிவு. சோர்வாக நடக்கிறார் என்றால் ஏதோ குழப்பத்தில், சோகத்தில், விரக்தியில் இருக்கிறார் என்பது தெளிவாகிவிடும். அதனால் நடையை மாற்றுங்கள்.

92

உங்கள் தோற்றம் குறித்து பெருமை கொள்ளுங்கள்

உடலை சரியான எடையுடன், பின்னஸுடன் வைத்திருப்பது சிறப்பான ஒன்று. அப்படி முடியாவிட்டால் கூட, உங்கள் உடலை நீங்கள் வெறுக்காதீர்கள். இருக்கும் உடம்பு குறித்து பெருமையுடனே இருங்கள். நீங்கள் ஒல்லியாக, குண்டாக இருப்பது குறித்து நீங்கள் கவலைப்படாமல் மற்ற விஷயங்களில் உற்சாகமாகச் செயல்படும்போது வேறு யாரும் அதனைப்பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டார்கள். ஆனால் அனைத்து நேரத்திலும் உங்கள் உடல் குறித்தே கவலை கொண்டால் அது உங்கள் சுய மதிப்பை பாதித்துவிடும்.

93

முன்வரிசையில் அமர வேண்டுமா?

எப்போதும் முன்வரிசையில் அமர வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். அது எப்போதும் அவசியமா என்றால்... கேள்விக்குறிய விஷயம் தான். நான் என்ன சொல்வேன் என்றால், உங்களுக்குப் பிடித்த இடத்தில் அமருங்கள். அதுவும் சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற் போல (மரியாதையாக, தளர்வாக, ஜென்டிலாக) அமருங்கள். நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் விதம் உங்களுடைய தைரியத்தை, சுய மதிப்பை வெளிப்படுத்த வேண்டும். எங்கே அமர்ந்திருந்தாலும் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பது தெரிய வேண்டும். அதுதான் முக்கியம்.

94

பங்களிப்பு

எப்போதுமே எந்த விஷயத்திலும் உங்களால் முடிந்த பங்களிப்பை, உதவியை நல்குங்கள். அதிகமாகப் 'பேசுபவர்களை' விட குறைவாகவாவது 'செய்பவர்களை'யே மற்றவர்களுக்குப் பிடிக்கும். ஒரு நிகழ்ச்சி என்றால், அதை அப்படி செய்யலாம், இப்படி செய்யலாம் என்றெல்லாம் வாய்கிழியப் பேசிவிட்டு நீங்கள் எதுவுமே செய்யாமல் சென்றுவிட்டால்... உங்களைப் பார்த்தவுடன் மற்றவர்கள் முணுமுணுக்கத் தொடங்கி விடுவார்கள். அதிகம் பேசாமல் கூட ஒரு சில பொறுப்புகளை தானாக முன்வந்து ஏற்றுக்கொண்டு அதனையும் சிறப்பாகச் செய்துமுடித்து விட்டீர்கள் என்றால்... எப்போதுமே எல்லாராலும் நீங்கள் விரும்பப்படுவீர்கள். உங்களின் வரவிற்காகக் காத்திருக்க ஆரம்பிப்பார்கள்.

95

பணத்தால் சந்தோஷத்தை வாங்குங்கள்

சில சந்தோஷங்களை பணம் இருந்தால் மட்டும்தான் வாங்க முடியும். அப்படிப்பட்ட விஷயங்களுக்கு நிச்சயமாய் உங்களுடைய பணத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். பணத்தினால் வாங்கும் மகிழ்ச்சி குறித்து பலர் தவறாய் கூறியிருக்கலாம். அது உங்கள் பணம். அதை உங்களுடைய, உங்கள் குடும்பத்தினருடைய மகிழ்ச்சிக்கு பயன்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு முழு உரிமை உண்டு. குழந்தைக்கு பொம்மை விளையாடப் பிடிக்குமென்றால் உங்கள் தகுதிக் கேற்ற ஒரு பொம்மையை வாங்கலாம் தவறில்லை.

96

பத்து நிமிட வேலை செய்து பழகுங்கள்

நீண்ட நேரம் வேலை செய்து உங்களுக்குப் பழக்கமில்லை என்றால், வேலையைப் பல பாகங்களாகப் பிரித்து 10 நிமிடங்களில் எவ்வளவு முடிகிறதோ அதனை மட்டும் முழுக்கவனத்துடன் செய்யுங்கள். சிறிய இடைவெளி விட்டு மீண்டும் 10 நிமிட வேலையில் முழுக்கவனம் செலுத்துங்கள். 10 நிமிடங்கள் என்பது ஒரு சிறிய அளவுகோல் தான். அதாவது வேலையைப் பல பகுதிகளாகப் பிரித்து அதன் ஒவ்வொரு சிறிய பகுதியையும் முழுக்கவனத்துடன் முடித்தால் வேலை முழுமையாக நிறைவேறும்.

97

ரிஸ்க் எடுக்கத் தயாராக இருங்கள்

வாழ்க்கையில் பெரும் வெற்றி பெற்ற அத்தனை மனிதர்களுமே ரிஸ்க் எடுத்து ஜெயித்தவர்கள் தான். வாழ்க்கைப் பயணமே சவால்கள் நிரம்பியதுதான். புதுமைகளும், அடுத்து என்ன நடக்கும் என்று தெரியாத எதிர்பார்ப்புகளும் நிரம்பியது தான் வாழ்க்கை. அதனால் நாம் பெரிய வெற்றிகளைக் குவிக்க வேண்டுமானால் ரிஸ்க் எடுக்க எப்போதுமே தயாராக இருக்கவேண்டும். கணக்கிடப்பட்ட ரிஸ்க் (சினீரீநீயுநீணீமீபீ ஸிவீsளீ) உங்களுக்கு நிச்சயம் வெற்றிகளைத் தரும்.

98

தோல்வி கொடுக்கும் ஐடியா

உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த ஐடியாவாக இருக்கலாம். ஆனால் அது அந்நகுறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில், சூழ்நிலையில் தோல்வியைத் தருவதாக அமைந்தால் அந்த ஐடியாவைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டுப் புதிதாக ஒன்றினை யோசியுங்கள். மிகவும் பிடிக்கும் என்பதற்காக தோல்வியைத் தரும் ஒரு ஐடியாவிலேயே தொங்கிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்

99

ஒரு கணம்

எந்தப் பெரிய காரியத்தையும், ஏன் சிறிய காரியத்தையும் கூடத்தான்...
செய்யுமுன் உங்கள் லட்சியத்தை, உங்கள் குடும்பத்தினரை யோசித்துப்
பாருங்கள். அச்செயல் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும்
மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்று தோன்றினால் தாராளமாகச்
செய்யுங்கள். குடும்பத்தினரிடமே சொல்ல முடியாத ஒரு விஷயத்தை
நிச்சயமாய் செய்யாதீர்கள்.

100

நீங்கள் ஜெயிக்கப் பிறந்தவர்

இந்த உலகத்தில் ஒருவர் போல் மற்றொருவர் கிடையாது. அதே போல இவர்கள் மட்டும் தான் ஜெயிக்கப் பிறந்தவர்கள் என்ற வரைமுறையும் கிடையாது. உலகம் மிகப்பெரிது. யார் வேண்டுமானாலும் ஜெயிப்பதற்குப் போதுமான இடம் இருக்கிறது. நீங்கள் வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற முனைப்புடன் சிறப்பாக உழைக்க ஆரம்பித்து விட்டால் உங்களுக்கான இடம் நிச்சயம் காத்திருக்கும். வாழ்த்துக்கள்